12.040 Mäsový nákyp s cícerovou múkou

100 porcií

Potravina	Veková skupina							
	A		B		C		D	
	Hmotnosť v kg, l, ks							
	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá
bravčové pliecko	5,00	5,00	6,00	6,00	7,00	7,00	8,00	8,00
olej	0,30	0,30	0,40	0,40	0,60	0,60	0,70	0,70
cibuľa	0,50	0,42	0,50	0,42	0,70	0,60	0,70	0,60
soľ	0,10	0,10	0,12	0,12	0,15	0,15	0,20	0,20
vajcia	16	0,80	20	1,00	24	1,20	28	1,40
maslo	0,10	0,10	0,15	0,15	0,20	0,20	0,30	0,30
sendvič	1,10	1,10	1,40	1,40	1,70	1,70	2,20	2,20
mlieko	1,20	1,20	1,40	1,40	1,70	1,70	2,30	2,30
korenie čierne mleté			0,01	0,01	0,01	0,01	0,02	0,02
strúhanka kukuričná	0,25	0,25	0,35	0,35	0,50	0,50	0,70	0,70
cícerová múka	1,10	1,10	1,40	1,40	1,70	1,70	2,20	2,20
petržlenová vňať	0,05	0,05	0,05	0,05	0,10	0,10	0,10	0,10
hmotnosť porcie v g	70		85		100		125	

Receptúra

Výrobný postup

Umyté mäso pomelieme. Očistenú, nadrobno pokrájanú cibuľu speníme na oleji. Pridáme pomleté mäso, soľ, opražíme, podlejeme vodou a podusíme. Cícerovú múku zmiešame s mäsom, pridáme v mlieku namočený sendvič, žĺtky, umytú, posekanú petržlenovú vňať, čierne mleté korenie a zľahka vmiešame sneh z bielkov. Mäsovú masu rozotrieme do vymastených, kukuričnou strúhankou vysypaných pekáčov, pokvapkáme maslom a upečieme.

Príloha: zemiaková kaša, zeleninové šaláty.

Nutričné zloženie 1 porcie

veková skupina	energetická hodnota		bielkoviny	tuky	kyselina linolová	sacharidy	vláknina	vápnik	železo	vitamíny				
										A	B_1	B_2	C	E
	kJ	kcal	g	g	g	g	g	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg
A	782	188	10,43	12,7	1,8	7,7	0,4	30,4	1,4	0,030	0,2	0,1	0,6	2,9
B	972	23	12,6	16,0	2,5	9,6	0,5	36,1	1,7	0,03	0,2	0,2	0,6	3,5

		3	2							8				
C	1207	290	14,87	20,2	3,7	11,8	0,6	44,3	2,0	0,047	0,3	0,2	0,8	4,1
D	1446	347	17,37	23,9	4,3	15,2	0,7	56,4	2,3	0,058	0,3	0,2	0,9	4,7